

AANDACHT EN ENERGIE OEFENING

Energie & aandacht

Oefening 1: Waar is je aandacht en energie?

- Kijk naar een voorwerp in je omgeving en word je bewust waar je energie is: In het voorwerp, in je hoofd/lichaam of er ergens tussen in?
- Breng je energie in het voorwerp terwijl je ernaar kijkt (aandacht). Is dit bekend?
- Breng je energie in het centrum van hun hoofd (je energie bij jezelf), terwijl je naar het voorwerp kijkt. Is dit bekend? Je blijft dan je lichaam voelen terwijl je kijkt/ziet.
- Kijk naar het voorwerp terwijl je energie halverwege jou en het voorwerp is. Is dit bekend?

Herhaal bovenstaande een paar keer.

In een healing proberen we onze energie bij onszelf te houden (in het centrum van ons hoofd, hart, lichaam) terwijl we met onze aandacht bij de healing en healee zijn. Je blijft dus je eigen lichaam voelen terwijl je aan het healen bent. Je lichaam voelen betekent ook dat je gegrond bent, aanwezig.

Word je bewust waar je aandacht en je energie is als je bijvoorbeeld naar een plant kijkt, de straat oversteekt, telefoneert, met iemand praat, de afwas doet, achter de computer zit...

Oefening 2: Waar gaat je aandacht naar toe?

Focus op een voorwerp, bijvoorbeeld een brandende kaars. Neem het in al zijn details waar. Als je wordt afgeleid, schrijf dan op waar je heen gaat:

- Ben je in het verleden?
- Ben je in de toekomst?
- Ben je op astraal/droom niveau?
- Ben je bij anderen?

Wat gebeurt er net voordat je aandacht weggaat, wat wordt er geraakt. Herken je dit in je dagelijkse leven? Wat is het thema, kernplaatje?

Schoonmaken en je energie weer terughalen met je zon en jezelf weer opvullen en gronden.

Veel plezier,

Christine en Peter